

## 内 容

- 変形性膝関節症  
—注意すべきこと—
- 貼り薬について
- お知らせ
  - ・インフルエンザの予防接種
  - ・地域ふれあい委員会より

### 病院の理念

患者様が安心して  
医療を受けることができる  
やさしい病院を目指します。

### 基本方針

- 患者様の人間としての尊厳、人権、プライバシーを守り、快適な療養環境を提供します。
- 専門職としての自覚を持ち、常に最良の医療を提供できるように技術や知識の習得に努めます。
- チーム医療の推進により医療の質の向上を目指します

### 患者様の権利

- ①患者様には常に1人の人間として人格を尊重され医療提供者と協力関係を築きよりよい医療を受ける権利があります。(パートナーシップ)
- ②患者様には常に公平に医療を受ける権利があります。
- ③患者様には原則自分の医療を決定する権利があります。
- ④患者様には医療の内容、治療方針、検査内容、危険性などについてわかりやすい言葉で説明を受ける権利があり、且つ他の医師に意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
- ⑤患者様には不当に拘束をされたり苦痛を与えられたりすることなく病状等に応じて専門的な対応と援助を受ける権利があります。
- ⑥患者様には原則プライバシーを侵害されない権利があります。
- ⑦患者様にはご自分の診療録の開示を求める権利があります。

# 変形性膝関節症

## — 注意すべきこと —

整形外科 医師 堅山 鎮雄



加齢に伴い、骨、関節、筋肉などの運動器が衰え、立つ、歩く、昇るなどの移動能力の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をロコモティブシンドロームといいます。

その原因の1つである変形性膝関節症は女性に多く、膝関節軟骨の退行変性によりO脚になることが多くみられます。

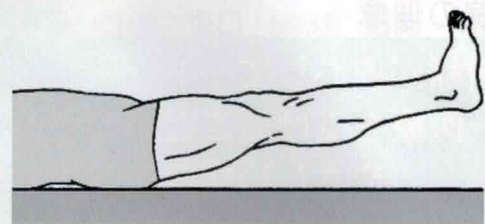
変形性膝関節症は進行度によって治療法も異なりますが、歩行時などの膝関節痛がおこる初期の段階に注意すべきことがあります。

日常生活では正座をすると部分的に関節軟骨に強い圧力がかかり、痛みが出るので、正座はできるだけ避けるようにしましょう。また、トイレは和式をやめて、洋式にしたり、歩く時は膝への負担を減らすために杖などの利用を考えましょう。家庭ではお風呂に入って患部を温めるのがよいでしょう。

次にできるだけ膝に負担がかからないように体重のコントロールが大切です。肥満を予防し、減量に努めましょう。同時に大腿四頭筋(ももの前面の筋肉)の訓練(図1)を行い、筋力を保つことで膝への負担を減らし、膝の変形への進行を遅らせることができます。

また、履物の選択も大切です。自分の足に合った歩きやすい、かかとに適度なクッションのある靴を選び、高いヒールのある靴は避けましょう。

変形性膝関節症は徐々に進行する疾患です。膝の痛みが持続したり、痛みが増強する場合は薬物療法(湿布、消炎鎮痛薬など)、装具療法、リハビリテーション、手術療法などが必要となる場合がありますので医師に相談してください。



(図1) 下肢伸展挙上法

仰臥位で膝関節を伸展位として、下肢をゆっくりと30°ほど挙上し約5秒間止める。その後床におろし約5秒間休む。これを1セットとして1回20セット、朝、晩2回行う。

# — 貼り薬について —

薬剤部 薬局長 清水佳代

消炎鎮痛の外用薬として、貼り薬（パップ剤・プラスター剤）、塗り薬（液剤・軟膏・ゲル剤）があります。貼り薬は、主にパップ剤とプラスター剤に、また使用感で冷感タイプと温感タイプに分けられます。



パップ剤は、分厚い白い湿布です。水分含有量が多く、貼った瞬間、冷たく感じます。

プラスター剤は、薄い肌色のテープ剤です。水分は少なく、薄くて皮膚に密着します。

温感タイプは、トウガラシエキス等を含むため、貼付後しばらくして血行を良くし患部を温めます。

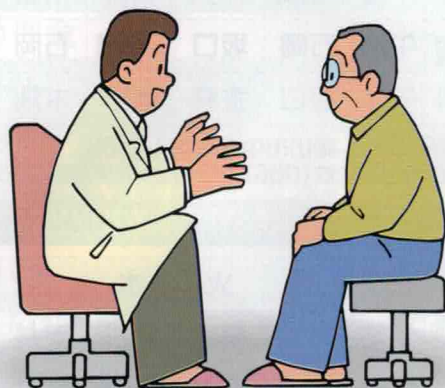
最近、新しいお薬として、ロコアテープが発売されました。変形性関節症の鎮痛・消炎に効果があります。

このお薬は、基剤を工夫することで皮膚からの吸収や移行性を高めています。1日1回、2枚を同時に貼ると、吸収される有効成分量が内服薬と同程度になり、のみ薬と同じ効果があります。そのため1日に貼付できる枚数

の上限が2枚までとなっています。

また、消炎鎮痛剤の併用も注意が必要です。

今までの貼り薬で、効果が不十分だった方や内服薬で副作用が心配な方は、一度、医師にご相談ください。



# お知らせ

## インフルエンザの予防接種が10月より始まります。



当院での予防接種の対象は4歳以上の方からです。

また、満65歳以上の方、満60歳以上65歳未満で心臓病等の障害を有する方など市町村によって自己負担額の減額または免除になるなどの助成があります。

予防接種をご希望の方は、1階受付窓口までお問い合わせ下さい。

インフルエンザ予防のために予防接種を受けることも大切ですが、

その他にも…

- ◎外出時のマスクの着用
  - ◎外出後の手洗い、うがい
  - ◎十分な睡眠
  - ◎規則正しい食生活
- などに心がけましょう。



### 地域ふれあい委員会より

## “落語会”

《岡山大学落語研究会》  
を開催します。

日時: **11月20日(日)**

10:00~11:00

場所: **宮本整形外科病院《1階》**

### 本院外来診療時間

	午前	午後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	月・水・木 8:45～12:00	月・水・金 16:00～18:00
	火・金 9:00～12:00	火・木 15:00～18:00
	土 8:45～12:00	土 午後なし

※午前の受付は8:30～になります。  
※診療時間が変更となる場合があります。

### 駅前診療所診療時間

	午前	午後
整形	月～金 9:00～12:00	月～金 15:00～18:00
	土 9:00～12:00	土 午後なし
内科	火・金 9:00～12:00	火・金 午後なし
	木 9:00～12:30	木 午後なし

駅前所在地 岡山市北区錦町2-8  
☎(086)225-2311 FAX(086)225-2312

### 本院外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土	
本院	整形	午前	横山/織田	宮本	横山	堅山	堅山	宮本
		午後	外来担当医	宮本/堅山	和気	横山	和気	—
	内科	午前	石岡	坂口	石岡/木畑	石岡	坂口	石岡
		午後	坂口	金森	坂口	木畑	坂口	—

本院所在地 岡山市中区国富4-2-63  
☎(086)272-1211 FAX(086)271-5554

### 駅前診療所診療担当医師

		月	火	水	木	金	土	
駅前	整形	午前	宮本	堅山	安井	安井	横山	安井
		午後	横山	安井	安井	安井	堅山	—
	内科	午前	—	石岡	—	木畑	石岡	—
		午後	—	—	—	—	—	—